АДМИНИСТРАЦИЯ ЗАВОДСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ГОРОД САРАТОВ»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

ПРИНЯТО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДАЮ
на заседании	Директор	директор МУДО «ЦДО»
методического совета МУДО «ЦДО»	МОУ «Лицей №53»	_____ А.В.Котлячков
протокол	_____ И.А. Боброва	«26» 05 2026 г.
от «15» 05 2026 г.	«___» _____ 2026 г.	Приказ от 26.05.2026 № 241
№ 9		

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности, реализуемая в сетевой форме, «Волот»
(направление: баскетбол)
II ступень

Возраст учащихся: 11-15лет
Срок реализации: 4 года

Автор-составитель:
Данкеева Юлия Олеговна, педагог дополнительного образования МУДО «ЦДО»

г. Саратов – 2026 г.

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы..... 3
1.1. Пояснительная записка……..…3
1.2. Цель и задачи программы……9
1.3. Планируемые результаты программы..... 10
1.4. Формы и периодичность контроля планируемых результатов..... 15
1.5. Содержание программы 17
1.5.1. Учебный план 17
1.5.2. Содержание учебного плана..... 17
II. Комплекс организационно-педагогических условий. 22
2.1. Методическое обеспечение программы..... 22
2.2. Рабочая программа воспитания 23
2.3. Условия реализации программы..... 25
Материально-техническое обеспечение. 25
2.4 . Оценочные материалы...... 25
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ..... 26
Приложение №1 28
Приложение №2. 32
Приложение №3. 33

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа объединения «ВОЛОТ» II ступени относится к программам физкультурно-спортивной направленности.

Данная программа позволяет учащимся, успешно освоившим трёхлетнюю программу I ступени продолжить своё обучение в составе команды. Для обучения по данной программе дети зачисляются на 4 год обучения. Данная программа предполагает продолжение изучения тактических и технических действий в баскетболе, развитие индивидуальной личной защиты, командной игры, участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах.

Данная программа направлена на формирование у участников базовых и специальных навыков игры в баскетбол, развитие физических качеств, а также воспитание командного духа и спортивной культуры. Основная цель-всестороннее развития детей, популяризация здорового образа жизни и подготовке к участия в соревнованиях различного уровня. В программу включены элементы технической подготовки, тактики, а также развитие индивидуальных и командных качеств, необходимых для успешной игры и дальнейшего спортивного роста.

Актуальность данной программы в условиях современного общества возрастает необходимость формирования у молодого поколения активного образа жизни и здоровых привычек. Спорт, в частности баскетбол способствует развитию физических качеств, навыков командной работы, лидерских качеств и дисциплины. Учитывая тенденции повышения уровня здоровья населения и популяризации активного отдыха среди подростков, программа по баскетболу для детей 11-15 лет становится особенно актуальной. Она отвечает потребностям развития физического и морального здоровья

подростков, помогает вовлечь их в спортивную деятельность, а также способствует социализации. В условиях увеличения спортивных инициатив и необходимости подготовить новых спортсменов, данная программа помогает сформировать прочную основу спортивного и личностного развития молодежи.

Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. №474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»

Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года».

Педагогическая целесообразность программы по баскетболу для детей 11–15 лет является обоснованной с педагогической точки зрения, поскольку она отвечает целям всестороннего развития личности подростка, формированию гармонично развитых физических, интеллектуальных и моральных качеств. В данном возрасте у детей происходит активное освоение социальных ролей, развитие командного взаимодействия, формируются ценностные ориентиры, связанные со спортом, здоровым образом жизни и личной ответственностью.

Эта программа способствует реализации педагогических задач: развитию физических качеств и моторики, воспитанию дисциплины и трудолюбия, формированию навыков общения, умения работать в команде и принимать решения в условиях соревновательной деятельности. Используемые педагогические методы — игровые, тренинговые, ситуационные, коммуникативные — позволяют создавать благоприятную мотивационную атмосферу, повышать интерес к занятиям, способствовать формированию устойчивых положительных привычек.

Особую актуальность приобретает интеграция функциональных, технических и тактических знаний, позволяющих подросткам не только овладеть базовыми навыками игры, но и развивать аналитические способности, стратегическое мышление, умение ориентироваться в ситуации

на площадке. В процессе обучения создаются условия для развития личностных качеств, таких как настойчивость, терпение, ответственность и самоконтроль.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена её возможностью сочетать спортивное воспитание с формированием нравственных и гражданских качеств, что соответствует современным требованиям системы образования и воспитания молодёжи. Реализация программы способствует воспитанию активной жизненной позиции, профилактике негативных явлений, повышает мотивацию подростков к регулярным занятиям физической культурой и спортом, что является важным условием формирования здорового, социально активного поколения.

Новизна данная программа отличается актуальностью и инновациями, ориентированными на особенности психологического и физического развития подростков в возрасте 11–15 лет. В ней учтены особенности их мотивационной сферы, скорость усвоения новых навыков и уровень психологической устойчивости. Программа включает адаптированные тренировки и игровые методы, направленные на постепенное развитие технических навыков, особенно в условиях активного роста и изменений организма подростков.

Особое внимание уделяется формированию командного духа, развитию лидерских качеств, самостоятельности и ответственности, что соответствует психологическим потребностям этого возраста. Методика предусматривает использование игровых заданий, способных заинтересовать подростков, повысить их мотивацию и снизить возможный уровень скованности. Также программа адаптирована под уровень физической подготовки и включают элементы профилактики травм, что важно для детей этого возраста, у которых костно-мышечная система находится в стадии формирования.

Таким образом, новизна программы заключается в её способности сочетать современные педагогические и спортивные технологии с учетом возрастных особенностей, что способствует более эффективному развитию молодых баскетболистов, их сохранению, мотивации к занятиям и

формированию полезных навыков и качеств, актуальных для их возраста и дальнейшего спортивного роста.

При реализации программы (частично) применяется электронное обучение и дистанционные образовательные технологии. При электронном обучении с применением дистанционных технологий продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности составляет не более 30 минут. Во время онлайн-занятия проводится динамическая пауза, гимнастика для глаз.

Использование электронного обучения и дистанционных образовательных технологий предусматривается на время массовых заболеваний и других обстоятельств, исключающих очное обучение детей.

Основные элементы системы ЭО и ДОТ, используемые в работе: цифровые образовательные ресурсы, размещённые на официальном сайте МУДО «ЦДО», электронная почта. Возможно проведение индивидуальных занятий с применением ЭО и ДОТ для детей, пропустивших занятия по уважительной причине. Родительские собрания и консультации проводятся в режиме оффлайн.

Ежегодно разрабатывается календарный учебный график, который определяет последовательность освоения содержания программы с указанием форм проведения занятий и сроки контроля освоения программы учащимися (Приложение 1).

Общее количество учебных часов, необходимых для освоения программы каждого года обучения – 216 часов.

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы определён следующий режим работы в каждой учебной группе:

3 раза в неделю по 2 часа учебными группами численностью по 8-12 человек.

Основными нормативными документами, положенными в основу программы являются:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р (ред. от 30.04.2026) «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Распоряжение Правительства РФ от 01.07.2025 N 1745-р «О внесении изменений в распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р и об утверждении Плана мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, II этап (2025 - 2030 годы)»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 17.03.2025 № 2 «О внесении изменений в санитарные правила и нормы СанПин 1.2.3685-21» «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Распоряжение Правительства Саратовской области от 10.11.2025 года № 545-Пр «Об утверждении плана мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, II этап (2025-2030 годы) в Саратовской области»;
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеразвивающих программ МУДО «Центр дополнительного образования»;
- Устав муниципального учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования».

Срок освоения дополнительной общеразвивающей программы – 4 года.
Возраст учащихся: 11-15 лет.
Форма обучения – очная.

1.2. Цель и задачи программы

Развить комплексную систему условий для всестороннего и гармоничного развития подростков в возрасте 11–15 лет посредством систематического изучения и практического освоения игры в баскетбол. **Основная цель** — формирование навыков командной работы, ответственного отношения к собственному здоровью и развитие комплекса личностных качеств, необходимых для активной жизнедеятельности и высоких спортивных достижений.

Задачи программы:

Обучающие	1. Совершенствовать навыки и умения в баскетболе 2. Обучать детей технике владения мячом и применять их в игре.
Развивающие	1. Развивать физические способности учащихся, в том числе укрепление здоровья, закаливание организма. 2. Развивать специальные возможности учащихся (гибкость, быстрота, ловкость) для успешного овладения навыками игры.
Воспитательные	1. Прививать навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола. 2. Воспитывать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику.

1.3. Планируемые результаты программы

Ожидаемые результаты и способы их проверки: в рамках реализации дополнительной общеразвивающей программы успешно реализуются личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы.

Личностные результаты Одной из ключевых задач программы является формирование у подростков важных личностных качеств, необходимых для их успешной социализации, спортивной деятельности и жизненного самосовершенствования. В рамках занятий реализуются методы и упражнения, способствующие развитию следующих качеств:

- Дисциплина и ответственность — учащиеся учатся соблюдать режим тренировок, выполнять задания и требования тренера, осознавая важность личной ответственности за свои действия и результаты.
- Самоорганизация и инициативность — формируются умения планировать свои действия, самостоятельно подготовиться к занятиям и проявлять инициативу в командной работе и игровых ситуациях.
- Целеустремленность и настойчивость — достигается через постановку личных и командных целей, преодоление трудностей и работы над собственными ошибками.
- Умение управлять эмоциями и стрессом — воспитание способности сохранять спокойствие и сосредоточенность в игровых ситуациях и при ориентировании на победу или проигрыш, развитие эмоционального интеллекта.
- Уважение и честность — закрепляется через соблюдение правил, уважительное отношение к тренеру, партнёрам и соперникам, развитие командного духа и честной борьбы.
- Самокритика и способность к самооценке — дети учатся объективно анализировать свои действия, принимать конструктивную обратную связь, стремиться к постоянному самосовершенствованию.

- Лидерские качества — у участников развивается умение вдохновлять и мотивировать команду, принимать ответственность за результат и инициативно участвовать в решении игровых и организационных задач.

Метапредметные результаты:

- - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности;
- - умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- - формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- - умение анализировать и доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;
- - умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- - продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на занятиях и вне занятий;
- - учащиеся будут иметь сформированные элементы IT-компетенций.

Предметные результаты изучения программы отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности, а именно:

- - сформированность знаний о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о баскетболе, как вида физической культуры и здоровье, как факторах успешной учебы и социализации;

- - овладение умениями организовывать здоровье формирующую и здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т. д.);
- - сформированность навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости);
- - умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений;
- - взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований баскетбола;
- - развитие основных физических качеств;
- - оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- - способы профилактики типичных заболеваний и основные приемы и средства оказания первой доврачебной помощи;
- - анализ и объективная оценка игровых ситуаций, поиск возможностей и способов их улучшения;
- - формирование знаний о современных формах построения занятий по баскетболу;
- - овладение умениями применения приемов в конкретной игровой обстановке;
- - применение в игре изученных тактических действий и приемов;
- - умение в игре выбрать наиболее оптимальное решение завершения атаки, относительно действия соперника, найти новое, нестандартное решение завершения атаки;
- - способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по тактической и физической подготовке в полном объеме;

- - понимание действий партнеров, уметь вносить коррективы в свои действия и находить оптимальное решение схемы нападения в зависимости от действий соперника в соревновательных играх;
- - способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- - владение основами судейства игры в баскетбол.
- К концу обучения учащиеся:
- получат теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- ознакомятся с правилами техники безопасности;
- улучшат общую физическую подготовку;
- освоят упражнения специальной физической подготовки;
- ознакомятся с технико-тактической подготовкой баскетболиста;
- совершенствуют свои умения в игре в баскетбол;
- улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни.

Ожидаемые результаты 4-5-6-7 года обучения.

Область развития	Ожидаемые достижения
Техника владения мячом	Свободное владение основными техническими приемами: ведением мяча, точными передачами, защитой и нападением. Владение продвинутыми элементами технической подготовки. Формирование правильной двигательной и спортивной техники.
Тактика	Способность анализировать игровые ситуации и принимать оптимальные решения. Умение реализовывать различные тактические схемы в игре. Навыки командного взаимодействия, следование командной тактике.

Индивидуальные навыки	Повышение уровня координации, скорости реакции, ловкости и силы. Развитие самостоятельности в анализе и работе над ошибками. Формирование уверенности в своих возможностях и умение контролировать игру.
Техника бросков	Выполнение различных видов бросков (штрафные, с дистанции, трехочковые) с точностью не менее 60 %. Освоение техники бросков и повышение результативности в игровых ситуациях.
Защитные действия	Участники смогут эффективно выполнять индивидуальные и групповые защитные упражнения, соблюдать правильную позицию. Будут развиты навыки перехвата мяча, блокировки бросков и умение создавать игровые ситуации на защиту. Повысится понимание тактики защиты и способность применять ее в игровых условиях.
Быстрый прорыв	Участники смогут быстро реагировать на игровой момент, исполнить скоростной прорыв к корзине, избегая препятствий. Разовьют умение использовать скорость и ловкость для создания возможностей для атаки. Повысится способность быстро принимать решения при переходе из защиты в нападение.
Тактическое мышление	Разовьют навыки анализа ситуации на площадке, умение выбирать наиболее эффективные игровые действия. Участники смогут видеть игровые возможности и предвидеть действия соперника. Будут сформированы навык командного взаимодействия и реализация командных тактик в различных игровых ситуациях.

Формы подведения итогов:

Контрольные испытания по общефизической и специальной подготовке, открытые тренировочные занятия, показательные и товарищеские игры, соревновательная практика на районном уровне.

Основной формой подведения итогов работы по программе являются спортивные соревнования по баскетболу и отслеживание выполнения контрольных нормативов:

Год обучения	Передвижения в защитной стойке	Скоростное ведение (с, попадания)	Передача мяча 1 мин.	Дистанционные броски (%)	Штрафные броски (%)
	девочки	девочки	девочки	девочки	девочки
4	20 сек.	15,3%	75	40%	50%
5	18 сек.	15,0%	80	50%	55%
6	17 сек.	14,8 %	85	55%	60%
7	15 сек.	14,5-14,7 %	95	75%	65%

1.4. Формы и периодичность контроля планируемых результатов

Три формы контроля за состоянием учащегося: этапный, текущий и оперативный. Наиболее разработанными формами контроля являются этапный и текущий. Оперативный контроль используется в меньшей степени, хотя является наиболее важным, так как по его результатам судят о соответствии реального срочного тренировочного эффекта.

Цель этапного контроля - оценить подготовленность учащегося. Этапный контроль является основным методом получения информации об успешности решения частных задач, которые определяют содержание этапов в целостном процессе подготовки игроков, этапный контроль проводится накануне соревновательного периода (при играх туровой системы) и в его

процессе (когда игры проводятся этапами на протяжении нескольких месяцев). Содержание этапного контроля определяется следующими задачами: выявлением состояния здоровья занимающихся, их функциональных возможностей, динамики специальной тренированности.

Формы подведения итогов, следующие:

-определение уровня физической, технической и тактической подготовленности;

-оценка реакции организма на предлагаемые физические нагрузки;

-определение изменений в организме занимающихся под влиянием недельной физической нагрузки;

-выявление степени адаптации организма баскетболистов к ступенчато повышающимся нагрузкам и определение их целесообразности;

-оценка правильности выполнения технико-тактических действий игроков;

-подбор физических нагрузок, наиболее пригодных для достигнутого функционального уровня занимающихся;

-выработка рекомендаций по внесению корректив в ранее разработанную программу.

При выборе для текущего контроля методов специальной работоспособности следует учитывать, что у баскетболистов ведущими системами являются сердечно-сосудистая и дыхательная, большая нагрузка выпадает на психомоторные функции.

Основными способами определения результативности являются: педагогическое наблюдение, (индивидуальная работа обучающихся, анализ игр (видео просмотр), анализ статистических материалов), мастер-класс, итоговое тестирование.

1.5. Содержание программы

1.5.1. Учебный план

4, 5, 6, 7 года обучения

№	Раздел программы	Кол-во часов
1	Теоретическая подготовка	3
2	Техническая подготовка	9
3	Имитационные упражнения без мяча	9
4	Ловля и передача мяча	9
5	Ведение мяча	27
6	Броски мяча	36
7	Тактическая подготовка	60
8	Действия игрока в защите	12
9	Действия игрока в нападении	12
10	Физическая подготовка	12
11	Общая подготовка	5
12	Специальная подготовка	5
13	Участие в соревнованиях по баскетболу	13
14	Тестирование	3
	ИТОГО	216

1.5.2. Содержание учебного плана

4, 5, 6, 7 года обучения

Тема 1. Теоретическая подготовка. Развитие баскетбола в России и за рубежом и его история.

Развитие баскетбола в России. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. История возникновения баскетбола. Ведущие спортсмены и тренеры.

Тема 2. Техническая подготовка.

Владеть комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться чаще, чем другим игрокам, и выполнять их с наибольшим эффектом. Постоянно повышать качество выполнения приемов, можно вести игру гибко и вариативно. Совершенствование техники осуществляется с учетом индивидуальных морфофункциональных особенностей учащихся

спортсменов, а также той игровой функции, какую они выполняют в своей команде.

Развитие специальных физических способностей, звеньев опорно-двигательного аппарата и тех групп мышц, которые несут основную нагрузку при выполнении изучаемого приема игры (подготовительные и общеразвивающие упражнения)

Тема 3. Имитационные упражнения без мяча

a. Имитация броска, передачи, вышагивания без мяча.
b. Имитация игры 1 на 1, 2 на 2, 3 на 3.
c. Показ в одну сторону, уход в другую.

Тема 4. Ловля и передача мяча

Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед, повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, ловля рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди. Передача двумя руками снизу, с места. Передача мяча двумя руками в прыжке. Встречные передачи мяча. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Передача мяча без зрительного контроля. Передача мяча со зрительным контролем. Ловля мяча на месте.

Тема 5. Ведение мяча.

Чтобы уходить из-под прессинга нужно научиться хорошей технике ведения мяча. Стоит сказать, что существует несколько способов дриблинга:

a. Одна рука. Самый распространенный способ. Идет чеканка мяча о землю одной рукой, а второй можно контролировать баланс тела. Это наиболее энергосберегающий и спокойный способ ведения.

b. Две руки попеременно. Также часто встречающаяся техника. Ее стоит освоить всем тем, кто хочет повысить свой уровень игры до профессиональных игроков. Меняя две руки можно запутать противника, а также найти более выгодный вариант к атаке.

c. Переводы. Это сильные удары о пол, которые поднимают мяч до уровня плеч дриблера. Таким образом можно раскачать противника и отдать пас в открывшиеся пространство.

d. Кроссовер. Суть этого приема заключается в чеканке мяча между ног. Один удар перед собой, а второй — уже за спиной. Это помогает защитить мяч от соперника и не дать ему инициативы в борьбе.

e. За спиной. Этот способ используется редко в настоящей игре. Чаще всего им пользуются для разминки или поддразнивания соперника

Тема 6. Броски мяча.

Для точного броска важное значение имеет координация тела. А именно стартовое равновесие, равновесие в движении и равновесие непосредственно перед броском. Для того чтобы добиться максимального баланса, необходимо следить за постановкой ног. Именно это будет фундаментом будущей успешной атаки кольца. Ноги должны быть достаточно широко расставлены для удержания равновесия при резкой остановке. Наиболее оптимальным является расстояние между стопами 30 - 45 см.

При этом особое внимание нужно уделить такой детали как бросковая нога. Таковой считается нога одноименная бросковой руке. Бросковая нога должна быть немного впереди опорной, буквально на полстопы, и при этом направлена на кольцо.

Отработка навыков, проведение игр.

Тема 7. Тактическая подготовка.

Понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных игроков (защитников, нападающих, центровых).

Тема 8. Действия игрока в защите.

Основная задача игрока, действующего в защите, — «держать» противника.

Это значит:

1.Не давать противнику выходить на свободное место, где он может получить мяч, чтобы предотвратить возможность развития атаки.

2.Если игроку удалось выйти на свободное место, не дать ему получить мяч, стараясь перехватить его.

3.Если игроку все же удалось получить мяч, не дать ему бросить мяч в корзину или передать мяч, провести его или применить какое-либо другое действие. Для этого защитник стремится вырвать или выбить мяч из рук противника.

4.Если противнику удалось бросить мяч в корзину, помешать овладеть мячом, не дать ему приблизиться к щиту или вступить с ним в борьбу за мяч, отскочивший от щита.

Если мяч перешел в руки другого нападающего, то действия защитника начинаются сначала.

Тема 9. Действия игрока в нападении.

Нападение – базовая часть баскетбола, которая позволяет набирать очки и бороться за желанное первенство в матче. В официальной баскетбольной игре длительностью 40 минут каждая из команд совершает в среднем около 100 атак за матч. Существуют различные вариации нападения в баскетболе.

- Быстрый прорыв - подразумевает под собой молниеносный перевод мяча на половину соперника и незамедлительную атаку с возможностью одной-двух быстрых передач. Команды выбирают такую технику нападения в разных случаях.
- Позиционное нападение - наоборот, включает в себя спокойный перевод мяча на половину соперника, расстановку игроков, применение комбинаций или индивидуальные действия. По сути, позиционное нападение считается более грамотным, по баскетбольному глубоким. Обратите внимание, что чем выше уровень игры команды, тем более «позиционным» является ее нападение.

Тема 10. Физическая подготовка.

Конкретно физическая подготовка баскетболиста направлена на решение следующих задач: - повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма; - воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость).

Тема 11. Общая подготовка.

Общая физическая подготовка предполагает, что каждый баскетболист должен стать атлетом, имеющим спортивные разряды по основным видам спорта: легкой атлетике, гимнастике, плаванию и т.д. Специальная физическая подготовка - это процесс, направленный на развитие физических качеств, необходимых для баскетбола.

Тема 12. Специальная подготовка

Специальная подготовка в баскетболе направлена на полное развитие всех физических качеств и способностей, характерных для данной игры, и на быстрейшее овладение отдельными приемами техники и тактическими действиями. В специальной физической подготовке баскетболистов особое место отводится овладению скоростно-силовыми качествами.

Тема 13. Участие в соревнованиях по баскетболу.

Контрольные игры, товарищеские игры.

Тема 14. Сдача контрольных нормативов.

Аттестация по завершении реализации программы предусматривается в конце полного курса обучения по дисциплинам:

- общая физическая и специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка.

Сдача нормативов проводится в форме тестирования.

II. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Методическое обеспечение программы

Дополнительная общеразвивающая программа состоит из трех модулей:

1.Теоретическая подготовка

2.Общая физическая подготовка

3. Тактическая подготовка

Образовательный процесс предполагает применение интерактивных методов обучения и различных педагогических технологий: личностно-ориентированного обучения, игрового обучения и здоровье сберегающих технологий. Программа реализуется очно с применением дистанционных образовательных технологии (ДОТ) и электронного обучения (ЭО). Форма организации учебной деятельности – групповая.

Подведение итогов по результатам освоения программы проходит в форме тестирования.

На занятиях проводятся упражнения: индивидуальное выполнение дриблинга двумя мячами, броски в корзину, передвижения в защите - это дает детям отдых не допуская перегрузок. Групповые упражнения, такие как командные тактические действия, изучение новых комбинаций дает детям повышение игрового мышления.

Основная часть занятий уделяется именно тактическим аспектам игры, что дает большую возможности для выезда команды на соревнования и командной игры.

Команда баскетболистов участвует в официальных играх, проводимых регионом, городом и т.д..

2.2. Рабочая программа воспитания

Цели, задачи и целевые ориентиры воспитания:

Цели:

1. Формирование всестороннего развития личности, обладающей морально-этическими ценностями.
2. Развитие командного духа, ответственности и воспитание уважения к другим.
3. Поддержка личностного роста, формирование дисциплины, настойчивости и целеустремленности.

Задачи:

1. Формировать у спортсменов понимание значимости честной игры и уважительного отношения к соперникам, судье и тренеру.
2. Развивать навыки командной работы, взаимопомощи и доверия в коллективе.
3. Обучать правильному образу жизни, здоровыми привычками и формировать устойчивое отношение к физическому и психологическому здоровью.
4. Развивать морально-этические ценности, через просмотр спортивных биографий, беседы и коллективные мероприятия.
5. Поощрять инициативу. самостоятельность и целеустремленность в достижении целей.

Целевые ориентиры воспитания:

Личностные ориентиры: Формирование ответственного отношения к себе и своей деятельности. Воспитание инициативности, инициативного подхода и самостоятельности. Самоанализ и саморефлексия. Ответственность за свои поступки и результаты.

Социальные ориентиры: Развитие коммуникативных навыков и умения работать в команде. Воспитание уважения, толерантности и честности.

Моральные ориентиры: Воспитание внутреннего чувства справедливости и моральной ответственности. Формирование позитивных ценностей, таких как

уважение к правилам, честности и добросовестности. Воспитание достоинства и моральных принципов независимо от результата.

Физические ориентиры: Формирование привычки к здоровому образу жизни и занятиям спортом. Развитие физических качеств в рамках спортивной деятельности. Забота о своем здоровье, правильном питании и режиме дня. Уважение к своему телу и стремление к его улучшению.

Практические мероприятия и методики воспитательной работы с баскетболистами:

1. Беседы и лекции по морально-этическим ценностям спорта: серия коротки бесед, рассказывая о примерах известных спортсменов, проявляющих честность, уважение и командный дух. Обсуждения ситуаций из жизни и спортобстановки, требующих моральных решений.

Тренировки на командную работу:

1. Упражнения на взаимодействия: например, выполнение заданий, где спортсмены должны достигать целей (передачи мяча в определенной последовательности). Ролевые игры: моделирование конфликтных ситуаций и поиск способов их решения в духе честной игры.

Итоговые обсуждения после игр и тренировок:

Анализировать как положительные, так и отрицательные моменты поведения. Поощрять открытое выражение мнений и взаимную поддержку.

Мотивационные программы: Введение системы поощрения за проявление командного духа, честность и достойное поведение. Создание «доски достижений» с отметками за спортивное и воспитательное поведение.

Эта воспитательная система способствует не только успехам в спорте, но и формированию гармоничной и ответственной личности, готовой к полноценной социализации и построению позитивных межличностных отношений. В итоге, спортсмены не только физически подготовлены, но и обладающие высокими нравственными качествами, что является важной составляющей их полноценного развития.

2.3. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение.

Место занятий: спортивный зал МОУ «Лицей№53».

Занятия проходят в спортивных группах с привлечением спортивного инвентаря: баскетбольные мячи, скакалки, стойки, гимнастические маты, набивные мячи, гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, теннисные мячи,барьеры,стойки,фишки.

2.4. Оценочные материалы.

Сдача контрольных нормативов и контрольно-переводных нормативов общей, специальной, физической, технической подготовленности учащихся (для групп 6 года обучения).

Контрольные и товарищеские игры.

Первенство школы, города, области.

Всероссийские игры.

Прием контрольных нормативов (промежуточная и итоговая аттестация учащихся) проводится два раза в год: в начале учебного года (сентябрь) и в конце учебного года (май).

№	ТЕСТ	11 Лет	13 лет
1	Челночный бег 3 х10 м (сек.)	8.8	7.9
2	Прыжок в длину с места(см.)	150	180
3	Прыжки на скакалке 15 сек.(раз)	28	31
4	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек.(раз)	17	20
5	Челночный бег 3х10	10.0	9.2

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. Баскетбол. Справочник болельщика/Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000.-352 с.
2. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2006.- 100 с.
3. Волейбол. Гандбол. Баскетбол: Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам/ В.Ф. Мишенькина, О.С. Шалаев, И.А. Сучков; под общей ред. Г.Я.Соколова,- Омск: СибГАФК, 1998.-60 с.
4. Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002
5. Здоровый образ жизни: реабилитация, физическая культура и спорт в Условиях Крайнего Севера и Сибири. Материалы межрегиональной научно-практической конференции. - Омск: СибГАФК, 1997, ч. II - 184 с.
6. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11кл.; Метод. Пособие.-М. Дрофа, 2003.-176 с.
7. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения,- Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2002.-136с.
8. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов ВУЗов с ССУЗов физической культуры. - М.: СпортакадемПресс, 2002.-279 с.
9. Полиевский С.А., Костикова Л.В., Давыдов А.М., Ерофеев С.Д. Специальная подготовленность баскетбольных арбитров. Оценка и совершенствование. - М.: Физкультура и Спорт, 2005. - 168 с., ил.

10. Проблемы развития физической культуры и спорта в Условиях Сибири и Крайнего Севера. Сборник научных статей. - Омск: СибГАФК, 1995.-176 с.

11. Тристан В.Г., Черяпкина В.И. практикум по физиологии висцеральных систем. Часть 1. Кровь, кровообращение, дыхание: Учебное пособие. Омск: СибГАФК, 1997.-72 с.

12. Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры/Серия «Книга для учителя».- Ростов н/Д: «Феникс», 2003.-256 с.

13. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка Баскетболистов: Учебное пособие/СПб: СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2000 – 58

14. Яхонтов Е.Р. Юный баскетболист., М., 1987 г.

Для детей:

1. Баррел Пэйе, Патрик Пайе. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных.
2. Соколовский Б.И., Костикова Л.В. Словарь баскетбольных терминов на английском и русском языках. Москва, РФБ, 2012.
3. 100 лет российского баскетбола: история, события, люди (Текст) : справочник / Автор-составитель В.Б. Кварков. – М.: Советский спорт. 2006. – 274 с.:ил.

Интернет- ресурсы:

1. https://www.fiba.basketball/
2. https://russiabasket.ru/?ysclid=l6hvqdnbho185733941
3. https://www.euroleaguebasketball.net/euroleague/

Приложение №1

Календарный учебный план четвёртого года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Месяцы								
		09	10	11	12	01	02	03	04	05
1	Бросок снизу	2	1	1	2	1	1	2	2	1
2	Личная защита	2	1	1	2	1	1	2	2	1
3	Игра 1 х 1	2	1	2	2	1	1	2	2	1
4	Позиционное нападение	2	1	1	2	1	2	2	2	1
5	Взаимодействие двух игроков нападения	2	1	1	2	1	2	2	2	1
6	Быстрый прорыв	2	2	2	2	2	2	1	2	3
7	Игра 3 х 3	2	2	2	2	2	2	1	2	2
8	Техника владения мячом	2	2	2	2	3	1	1	2	3
9	Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1	2	2	1	1	2	2	1	1
10	Стойка игрока. Перемещения	1	2	2	1	2	2	1	1	1
11	Разновидность передач в движении	1	2	2	1	2	1	1	1	1
12	Штрафные броски	1	2	1	1	2	1	2	1	2
13	Командные действия в защите	1	2	2	1	2	2	2	1	2
14	Борьба за мяч после отскока от щита	1	1	1	1	1	2	1	1	1
15	Постановка «Спины» после подбора мяча	1	1	1	1	1	1	1	1	1
16	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1	1	1	1	1	1	1	1	2
	Итого:	24ч	24ч	24ч	24ч	24ч	24ч	24ч	24ч	24ч

Календарный учебный план пятого года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Месяцы								
		09	10	11	12	01	02	03	04	05
1	Бросок с шага	2	1	1	2	1	1	2	2	1
2	Зонная защита	2	1	1	2	1	1	2	2	1
3	Зонный прессинг	2	1	2	2	1	1	2	2	1
4	Дриблинг	2	1	1	2	1	2	2	2	1
5	Взаимодействие трех игроков нападения	2	1	1	2	1	2	2	2	1
6	Бросок крюком	2	2	2	2	2	2	1	2	3
7	Игра 4 х 4	2	2	2	2	2	2	1	2	2
8	Постановка заслона	2	2	2	2	3	1	1	2	3
9	Выход из под заслона	1	2	2	1	1	2	2	1	1
10	Двойная опека игрока	1	2	2	1	2	2	1	1	1
11	Подбор, добивание мяча	1	2	2	1	2	1	1	1	1
12	Штрафные броски	1	2	1	1	2	1	2	1	2
13	Кроссовер	1	2	2	1	2	2	2	1	2
14	Евростеп	1	1	1	1	1	2	1	1	1
15	Врывание под кольцо	1	1	1	1	1	1	1	1	1
16	Айверсон кат	1	1	1	1	1	1	1	1	2
	Итого:	24ч	24ч	24ч	24ч	24ч	24ч	24ч	24ч	24ч

Календарный учебный план шестого года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Месяцы								
		09	10	11	12	01	02	03	04	05
1	Бросок с зависанием	2	1	1	2	1	1	2	2	1
2	Врывание «бэкдор»	2	1	1	2	1	1	2	2	1
3	Игра 2 х 2	2	1	2	2	1	1	2	2	1

4	Проход под кольцо	2	1	1	2	1	2	2	2	1
5	Взаимодействие четырех игроков нападения	2	1	1	2	1	2	2	2	1
6	Транзитное нападение	2	2	2	2	2	2	1	2	3
7	Игра 3 х 3	2	2	2	2	2	2	1	2	2
8	Взаимодействия больших игроков	2	2	2	2	3	1	1	2	3
9	Передача из-за головы	1	2	2	1	1	2	2	1	1
10	Перемещения в защитной стойке	1	2	2	1	2	2	1	1	1
11	Обводка стоек	1	2	2	1	2	1	1	1	1
12	Взаимодействия игроков первой линии	1	2	1	1	2	1	2	1	2
13	Остановка прыжком, зашагивание за защитника	1	2	2	1	2	2	2	1	2
14	Стойка тройной угрозы	1	1	1	1	1	2	1	1	1
15	Быстрый прорыв 3х2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
16	Защита «тандем»	1	1	1	1	1	1	1	1	2
	Итого:	24ч	24ч	24ч	24ч	24ч	24ч	24ч	24ч	24ч

Календарный учебный план седьмого года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Месяцы								
		09	10	11	12	01	02	03	04	05
1	Бросок «лэй-ап»	2	1	1	2	1	1	2	2	1
2	Игра 1х1	2	1	1	2	1	1	2	2	1
3	Техническая подготовка	2	1	2	2	1	1	2	2	1
4	Защитные действия «бамп»	2	1	1	2	1	2	2	2	1
5	Постановка блокшота	2	1	1	2	1	2	2	2	1

6	Бросок с обратной стороны	2	2	2	2	2	2	1	2	3
7	Отрывание игрока «V- кат»	2	2	2	2	2	2	1	2	2
8	Техника владения мячом	2	2	2	2	3	1	1	2	3
9	Заслон без мяча	1	2	2	1	1	2	2	1	1
10	Передвижения по 3х секундной зоне	1	2	2	1	2	2	1	1	1
11	Двойной заслон	1	2	2	1	2	1	1	1	1
12	Передачи 3мя мячами в стену	1	2	1	1	2	1	2	1	2
13	Уход с места	1	2	2	1	2	2	2	1	2
14	Передача мяча с отскоком об пол	1	1	1	1	1	2	1	1	1
15	Перехват мяча	1	1	1	1	1	1	1	1	1
16	Угроза кольцу «прицел»	1	1	1	1	1	1	1	1	2
	Итого:	24ч	24ч	24ч	24ч	24ч	24ч	24ч	24ч	24ч

Приложение №2.

План воспитательной работы

Наименование мероприятия	Дата, время проведения мероприятия	Количество участников мероприятия (учащихся)	Место проведения мероприятия
Первенство Саратовской области по баскетболу среди девушек 2013 года и моложе	17-18 мая 10:00	12	ФОК «Звездный» г. Саратов
Учебно-тренировочный сбор	21-28 июля 12:00	45	П. Лысые горы
Турнир по баскетболу	17-27 сентября	14	г. Самара
Турнир по баскетболу	5-7 октября	12	г. Пенза
Первенство России среди девушек 2013 года и моложе	18-25 Октября	12	г. Ульяновск
Турнир по баскетболу «Зимние шишки»	5-7 декабря	12	Г. Балахна
Инструктаж по соблюдению техники безопасности во время осенних каникул	27 октября	50	Лицей №53
Беседа о вреде курения. Международный день отказа от курения	20 ноября	30	Лицей № 53
Инструктаж по соблюдению ТБ в период зимних каникул	28 декабря	50	Лицей №53

Приложение №3

Рабочая программа
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе физкультурно-спортивной направленности
«Волот»
(направление: баскетбол)
II ступень
на 2026 - 2027 учебный год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волот» (направление: баскетбол) II ступень (далее Программа) относится к программам ***физкультурно-спортивной.***

Программа реализуется в помещении МОУ «Лицей№53».

Цель, задачи и планируемые результаты полностью совпадают с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой «Волот» (направление: баскетбол) II ступень.

Изменения в Программе и их обоснование.

Особенности организации образовательной деятельности в 2026–2027 учебном году связаны с тем, что 2026 год объявлен в России Годом единства народов России. Это будет отражено в тематических мероприятиях.

В 2026-2027 учебном году занятия проводятся в соответствии с Календарным учебным графиком, расписанием, недельной нагрузкой, условиями реализации программы.

Тематическое содержание реализации программы подробно расписано в Календарном учебном графике.

Объем программы: 216 часов (для групп каждого года обучения)
Срок реализации – 2026-2027 учебный год.

Режим занятий:

№ группы	Год обучения	Кол-во раз в неделю	Продолжительность занятий в академических часах	Кол-во учебных недель	Общее кол-во часов в год	Продолжительность часа в мин
1	5	3	2	36	216	45

2	5	3	2	36	216	45
3	5	3	2	36	216	45
4	5	3	2	36	216	45
5	5	3	2	36	216	45

Возраст и количество учащихся по годам обучения

№ группы	Год обучения	Возраст учащихся	Количество учащихся в группе
1	5	11-15	8-12
2	5	11-15	8-12
3	5	11-15	8-12
4	5	11-15	8-12
5	5	11-15	8-12

Использование цифровых технологий при дистанционном обучении в 2026-2027 учебном году

Тема	**Электронный ресурс** (активная ссылка на материал, платформа**)**
Новости баскетбола	https://www.fiba.basketball/
Российская Федерация Баскетбола	https://russiabasket.ru/?ysclid=l6hvqdnbho185733941